

☆おかげさまで発行8年!

2013年11月より発行している中村屋通信も、この11月で丸8年となりました。そしてもう少して100号となります!

自分でも「よくここまで続けてきたなあ～」とっていますが、これからもお店の情報や足もみ、お天気などの話題を書いています。ご自身やご家族の健康づくりに、少しでもご活用いただけたらと思います。

今後とも、よろしく願いいたします。

よろしくお願ひします



☆冬のうつ症状ありませんか? (中村屋通信2020年12月号を修正して転載)

冬になると「気分が滅入る」「寝すぎる」「甘いものを食べすぎる」などの症状になる人がいるようです。これは「冬のうつ症状」と言われ、特に北海道など北国でその症状を発症する人が多いというデータもあります。

皆さんの中にも同じような症状がある方、いらっしゃいませんか?

昨今不安なニュースも多いので、普段心当たりがない人も注意が必要かもしれません。

原因は日照時間の減少で「セロトニン」の分泌が減るため!



脳内で分泌される神経伝達物質のひとつに「セロトニン」というものがあります。これは精神を落ち着かせる効果があるのですが、日中の明るい時間に多く分泌されます。

秋から冬は日照時間が減少してセロトニンの分泌が減るために、このような症状が出るといわれています。

☆冬のうつを防ぐためには…?

- ・朝日を浴びる…天気が悪い時には、部屋の電気を明るくしましょう。
- ・適度な運動…適度な運動でストレスを解消しましょう。

足もみだと次の部分をもむとよいですよ!

- ・拇趾(親指)⇒頭部にあたります
- ・土踏まずの上半分⇒自律神経を整える
「腹腔神経叢」

特に腹腔神経叢は、写真右のように時計回りに渦巻きのようにもむと気力を補う効果がありますので、お試しを!



☆おススメの本「手の治癒力」



最近購入した本がとても良い本だったのでご紹介します。

「手の治癒力」山口創 著 草思社(2012)

「手当て」という言葉がありますが、手を当てられたり、あるいは手を繋いだりするだけで少しホッとしたり、落ち着いたりすることありますね？
そんな手の力を扱った本…と紹介すると、スピリチュアル的な感じがしますが、科学的な内容に沿ったものです。

手当てやマッサージの歴史的な原点から、その効果の科学的なメカニズム、そして触れあいや絆の重要性について書かれています。足もみやハンドマッサージを仕事とする人はもちろん、医療現場や療養現場で働く人、家族のためにマッサージをしたい人など、多くの方におススメです。興味のある方は、ぜひ書店やネットで探してみてください。

☆今後のハンドマッサージ講座のご案内・その4

緊急事態宣言により中止となった講座が、改めて開講されることになりました。

旭川市中央公民館「ハンドマッサージ講座」

- ・日時：11月27日 & 12月4日(土) 10:00~12:00
 - ・場所：旭川市中央公民館(旭川市5条通20丁目)
 - ・料金：500円(資料代)
 - ・定員：15名
- ハンドマッサージのセルフケア方法などを学びます。
お申込みは、中央公民館(0166-31-5218)で。



☆今月より「暖房費」を加算させていただきます。



毎年冬期間に限り、施術料金に加えて暖房費をいただいておりますが、今シーズンも今月より適用いたします。

灯油やガソリン価格の値上がりの中ではありますが、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

・暖房費 300円(1回あたり)

※出張施術の場合も、原則としてお支払いいただきます。

☆発行元

国際若石健康法



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号

080-6064-8345

中村屋Web

<https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi_nakamura

LINE@

@gre5416w